

# A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第12週食譜設計(素)

材料用量

H

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4 月 25 日 星期 一	白 米 飯	橙汁排骨	菇菇茶碗蒸	飄香青江菜	黑糖檸檬山粉圓	香 蕉	醣類(g)
		溼素排骨 3Kg	洗選蛋 2.5Kg	有機青江菜(段) 2Kg	現榨檸檬汁 0瓶		100
		白芝麻(小包完整包) 1包	枸杞-兩 1兩	胡蘿蔔絲 0.2Kg	二砂(1kg) 0包		脂肪(g)
		冷凍青豆仁 1Kg	香菇-切 0.2Kg	香菇-切 0.1Kg	山粉圓 0Kg		23
		純柳橙汁290ml(冷藏) 1瓶	冷凍青豆仁 共用	薑絲 0.1Kg	黑糖(20包/箱-450g) 0包		蛋白質(g)
鳳梨罐頭-中 1罐				35			
蕃茄醬-(300g/罐) 1罐				熱量(大卡)	747		
餐數 27							
4 月 26 日 星期 二	白 米 飯	三杯猴頭菇	鳳梨素蝦球(\$15)	素燥甘藷菜	洋菇巧達濃湯		醣類(g)
		原味猴頭菇包 2包	素斑節蝦 3Kg	甘藷葉(處理好) 2Kg	康寶(素)玉米濃湯包 2包	97.5	
		白頁豆腐(12丁) 1Kg	沙拉100g 2條	素肉燥(600g/包) 1包	南瓜-小丁 1Kg	脂肪(g)	
		新鮮玉米筍片 0.3Kg	鳳梨罐頭-中 1罐	雪白菇 0.3Kg	洋菇罐頭(425g) 1罐	21.5	
		木耳切片 0.2Kg	黏師父酥炸粉 1包		玉米粒(Q) 0.5Kg	蛋白質(g)	
九層塔 0.1Kg	彩色巧克力米 1小瓶		馬鈴薯(小丁) 0.5Kg	34.5			
薑片 0.1Kg			洗選蛋 0.3Kg	熱量(大卡)	721.5		
餐數 27							
4 月 27 日 星期 三	湯 麵	廟東排骨酥麵(\$3)	酥炸菜捲	炒不結球萵苣	滷味拼盤		醣類(g)
		小烏龍麵 5Kg	素菜捲 32個	不結球萵苣切段 2Kg	白蘿蔔大丁 1.5Kg	90	
		溼素排骨 1.5Kg		胡蘿蔔絲 0.2Kg	小磨坊滷包(小包) 1包	脂肪(g)	
		白蘿蔔中丁 1Kg		香菇-切 0.2Kg	素米血-450g(龍味奇) 1包	20.6	
		小白菜切段 0.6Kg		薑絲 0.1Kg	四角油豆腐丁 0.6Kg	蛋白質(g)	
綠豆芽(豆芽菜) 0.5Kg			海帶結 0.3Kg	31.4			
胡蘿蔔中丁 0.3Kg			素黑輪條 0.3Kg	熱量(大卡)	671		
芹菜珠 0.1Kg			胡蘿蔔中丁 0.2Kg				
餐數 27							
4 月 28 日 星期 四	小 米 飯	泰式檸檬魚	絲瓜王子麵	針菇有機青油菜	味噌豆腐湯	義 美 雞 蛋 布 丁 (\$18)	醣類(g)
		素鱈魚(錦馨) 32片	王子麵 6包	有機青油菜(段) 2Kg	味噌(小)-菜金 2包		92.5
		履歷檸檬-粒 2粒	絲瓜片 2.5Kg	金針菇 0.2Kg	乾裙帶菜(兩) 1兩		脂肪(g)
		香菜-兩 1兩	枸杞-兩 庫存		傳統豆腐-(2k*盒) 1盒		23.6
		紅甜椒絲 0.3Kg	美白菇 0.3Kg		芹菜珠 0.1Kg		蛋白質(g)
薑絲 0.1Kg	胡蘿蔔絲 0.2Kg			35.4			
餐數 27						芭 樂	724
4 月 29 日 星期 五	五 穀 飯	家鄉素燥	低卡金絲菇	翠炒高麗菜	山藥蓮子湯		醣類(g)
		小小豆干丁 1Kg	蒲瓜粗絲 2Kg	甘藍(切片) 2Kg	山藥-中丁 1Kg	100	
		津香味素火腿-條 1條	金針菇 1Kg	枸杞-兩 庫存	紅棗-兩 庫存	脂肪(g)	
		素皮絲(泡水切) 1Kg	日式炸豆皮(豆皮) 0.2Kg	日式炸豆皮(豆皮) 0.2Kg	香菇-切 0.3Kg	21.9	
		素肉燥(600g/包) 1包	木耳絲 0.2Kg	胡蘿蔔絲 0.2Kg	蓮子 0.1Kg	蛋白質(g)	
蔞瓜-140g 1罐	生機枸杞 庫存	鴻喜菇 0.2Kg	薑片 0.1Kg	33.6			
鵪鶉蛋(鵪蛋) 0.5Kg				熱量(大卡)	731.5		
餐數 27							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：

約僱人員劉芳榕

教師兼總務主任丁哲民

虎尾國民小學 校長張美琳